La nutrición y la pérdida de peso: *mitos y verdades*



"¡Pierda 30 libras (14 kilos) en 30 días!"

"¡Coma todo lo que quiera y pierda peso!"

"¡Compre el tonificador de muslos y pierda varios centímetros en poco tiempo!"

Hay muchas dietas y productos disponibles, pero se oyen tantas cosas que es difícil saber qué creer. La información que aquí le ofrecemos le puede ayudar. Esta hoja informativa habla de algunos de los mitos y verdades sobre la pérdida de peso, la nutrición y la actividad física. Esta información le puede ayudar a que haga cambios saludables en su vida diaria.

Si usted desea perder peso o tiene alguna pregunta que no hemos tratado aquí, hable con su doctor u otro profesional de la salud. Un nutricionista o dietista puede darle consejos sobre cómo seguir un plan de alimentación saludable o cómo perder peso sin riesgo y no volver a aumentarlo.

Mitos sobre las dietas y la pérdida de peso

Mito: Las dietas de moda son una buena manera para que yo pierda peso y no lo vuelva a aumentar.

Verdad: Las dietas de moda no son la mejor manera de perder peso permanentemente. Este tipo de dieta generalmente promete que usted perderá peso rápidamente. Le hacen reducir estrictamente lo que come o evitar ciertos tipos de alimentos. Es posible que al principio sí pierda peso, pero es difícil continuar este tipo de dieta. La mayoría de las personas pronto se cansan de seguirlas y vuelven a subir el peso que habían perdido.

Algunas dietas de moda no son saludables y no proveen todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Además, si pierde más de 3 libras (casi 1½ kilos) a la semana por varias semanas, puede aumentar la posibilidad de que desarrolle cálculos biliares (masas de material sólido en la vesícula biliar que pueden ser dolorosas). Si sigue una dieta de menos de 800 calorías al día por largo tiempo, puede llegar a tener problemas graves del corazón.

Consejo: Las investigaciones sugieren que la manera más segura de perder peso y no volver a aumentarlo es seguir una dieta saludable con menos calorías de lo que antes consumía y hacer ejercicio todos los días. La meta es perder de ½ libra a 2 libras (de ¼ de kilo a 1 kilo) por semana

LOS HÁBITOS SALUDABLES LE PUEDEN AYUDAR A BAJAR DE PESO

Elija alimentos saludables.
Debe llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Coma porciones pequeñas.
Use un plato más pequeño o revise la etiqueta de información nutricional para aprender cuál debe ser el tamaño de las raciones (vea la página 4).

Incorpore el ejercicio en su rutina diaria.
Haga jardinería, salga a caminar con su familia, practique algún deporte, inicie un club de baile con sus amigos, nade, use las escaleras, o camine a la tienda o al trabajo.

En conjunto, estos hábitos pueden ser una manera saludable y sin riesgo de perder peso y no aumentarlo de nuevo.

(después de las primeras semanas de pérdida de peso). Elija alimentos saludables. Coma porciones pequeñas. Incorpore el ejercicio en su rutina diaria. En conjunto, estos hábitos de alimentación y ejercicio pueden ser una manera saludable de perder peso y no aumentarlo de nuevo. Estos hábitos también disminuyen su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

Mito: Los carbohidratos engordan. Debo evitarlos si quiero perder peso.

Verdad: Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. No es necesario evitar TODOS los carbohidratos para perder peso. Hay dos tipos principales de carbohidratos: los simples (azúcares) y los complejos (almidones y fibra). Los alimentos que son altos en carbohidratos complejos incluyen las frutas, los vegetales y los granos enteros o sin refinar (como el pan integral). Este tipo de carbohidrato ofrece una cantidad saludable de fibra, minerales y vitaminas. Los vegetales de hojas verdes, por ejemplo, vienen llenos de estos nutrientes y tienen muy pocas calorías. Los carbohidratos simples se encuentran en las tortas, dulces, galletas, postres, pan blanco, y en las bebidas con azúcar (incluyendo las bebidas alcohólicas). Este tipo de carbohidrato tiene muchas calorías y pocos nutrientes. Es mejor evitarlos.

Las guías alimentarias del gobierno aconsejan que la mayoría de los granos que comamos no sean refinados, como el arroz, el pan, los cereales y las pastas integrales. Es decir, en lugar de pan blanco, fideos blancos, o arroz blanco, coma los que sean "morenos" o enteros. También sugieren que la mitad de su plato debe consistir en frutas y vegetales. ¡Aprenda más! Vaya al final de esta hoja donde dice "MiPlato" para más información sobre la alimentación saludable.

Consejo: Para bajar de peso, tiene que comer menos calorías y aumentar la cantidad de ejercicio o actividad física que hace cada día. Haga un plan de alimentación saludable que incluya carbohidratos, grasas y proteína:

- Coma una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, y leche y sus productos derivados sin grasa o bajos en grasa.
- Limite las azúcares agregadas, el colesterol, la sal (sodio) y las grasas saturadas, también conocidas como "grasas sólidas", que son las grasas que vienen de las carnes grasosas y de los productos derivados de la leche altos en grasa como la mantequilla.
- Consuma proteínas que sean bajas en grasas como frijoles, huevos, pescado, carnes magras, nueces y pollo o pavo.

¡COMA VEGETALES Y FRUTAS DE TODOS LOS COLORES!

Cuando llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, elija alimentos con una diversidad de colores intensos. Así obtendrá una variedad de vitaminas, minerales y fibra.

Rojo pimientos rojos, cerezas, arándanos rojos ("cranberries"), cebollas rojas, remolachas (betarraga o betabel), fresas, tomates, sandía

Verde aguacates, brócoli, col (repollo), pepinos, lechuga oscura, uvas, melón verde, col rizada, kiwis, espinaca, calabacita verde italiana ("zuchinni")

Naranja y amarillo albaricoques, plátanos o bananos, melones, papaya, zanahorias, mangos, naranjas, duraznos o melocotones, calabazas, batatas (camote o boniato)

Azul y morado moras, arándanos azules ("blueberries"), uvas, ciruelas, col morada, zanahorias moradas, papas moradas

¡Aprenda más! Vaya al final de esta hoja donde dice "MiPlato" para más información sobre la alimentación saludable.



Mitos sobre las comidas

Mito: Algunas personas pueden comer todo lo que quieran y aun así pierden peso.

Verdad: Para perder peso, usted necesita quemar más calorías de las que come y bebe. Hay personas que parecen que pueden comer cualquier tipo de comida que quieran y aun así pierden peso. Sin embargo, al igual que las demás personas, para poder perder peso, tienen que usar más energía de la que ingieren a través de los alimentos.

Hay algunos factores que pueden afectar su peso. Estos incluyen la edad, los medicamentos, los hábitos de la vida diaria y los genes que ha heredado de sus padres. Si desea bajar de peso, hable con su doctor acerca de los factores que pueden afectar su peso. Juntos pueden crear un plan para que usted pueda alcanzar sus metas de peso y salud.

Consejo: Sólo porque usted está tratando de perder peso, no quiere decir que no pueda comer sus alimentos preferidos. Lo importante es que tenga un plan de alimentación saludable y si un día come algo que engorda mucho, es decir, que tenga muchas calorías, trate de comer menos el resto del día o al día siguiente. Para esto es bueno fijarse en el número total de calorías que come y reducir el tamaño de sus porciones (vea "¿Cuál es la diferencia entre una porción y una ración?" para que comprenda la diferencia). Encuentre cómo limitar las calorías en sus alimentos preferidos. Por ejemplo, usted puede hornear algunos alimentos en lugar de freírlos o puede usar leche baja en grasa en lugar de crema. No se olvide de llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Mito: No debo comer comidas rápidas cuando estoy a dieta porque son una selección poco saludable.

Verdad: Es verdad que muchas comidas rápidas no son muy saludables y pueden hacerle aumentar de peso. Sin embargo, si está en un lugar donde sirven comidas rápidas, seleccione las opciones del menú con cuidado. Tanto en casa como en la calle, elija porciones pequeñas de alimentos saludables que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Consejo: Para escoger alimentos saludables y bajos en calorías, revise los datos nutricionales. Hoy a menudo los puede encontrar en los menús o en los sitios web de los restaurantes. Sin embargo, no se olvide que los datos nutricionales no siempre incluyen las salsas ni los extras. Pruebe estos consejos:

- Evite los combos o especiales, que a pesar de darle más por su dinero, tienden a tener más calorías de las que se necesita en una sola comida.
- Elija frutas frescas o yogur sin grasa para el postre.
- Limite el uso de ingredientes extras que sean altos en grasa y en calorías, como el tocino, el queso, la mayonesa regular, los aderezos para las ensaladas y la salsa tártara.
- Escoja productos cocidos al vapor, a la plancha o al horno en lugar de los fritos. Por ejemplo, pruebe la pechuga de pollo a plancha en lugar del pollo frito.
- Beba agua o leche sin grasa en lugar de soda.
- Como acompañante, sírvase una ensalada o una porción pequeña de arroz con frijoles en lugar de yuca o papas fritas.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA PORCIÓN Y UNA RACIÓN?



La etiqueta de información nutricional de la **Administración de Drogas y Alimentos (FDA*)** de los Estados Unidos aparece en la mayoría de los alimentos empaquetados (vea la Figura 1). En esta etiqueta, usted puede ver la cantidad de calorías y las raciones que están en esa caja, lata o paquete. El tamaño de la ración varía de un producto a otro.

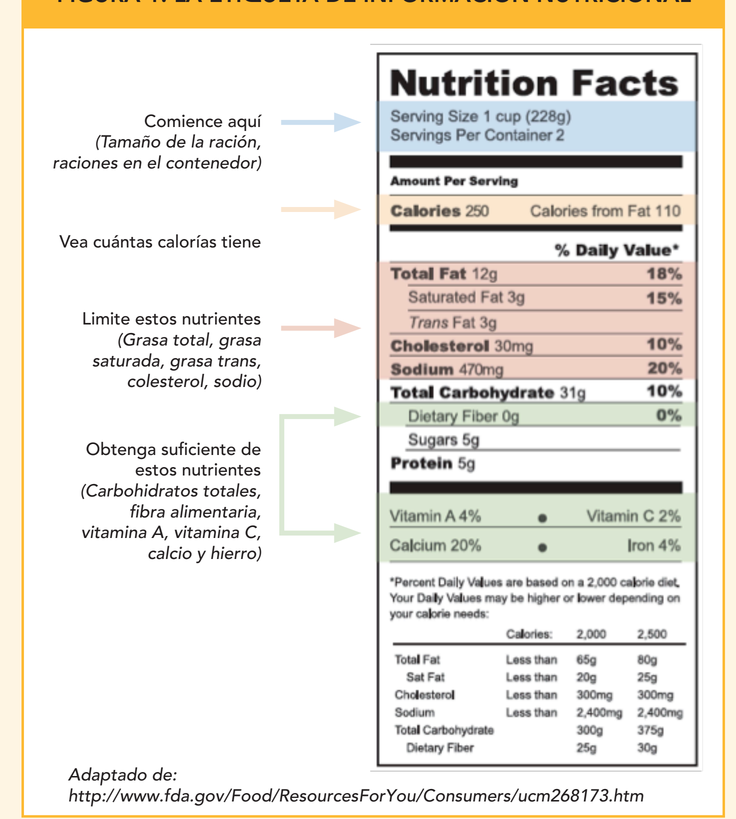
Una porción es la cantidad de comida que usted elige para comer de una sola vez, ya sea en un restaurante, de un paquete, o en la casa. A veces, el tamaño de la porción y el tamaño de la ración son iguales pero muchas veces no lo son.

Puede usar la etiqueta de información nutricional para:

- Ver cuántas calorías y raciones consume.
- Hacer selecciones de alimentos más saludables, servirse porciones más pequeñas y escoger comidas con menos grasas, sal y azúcar y más fibra y vitaminas.

¡Aprenda más! Vaya al final de esta hoja donde dice "Cómo usar la etiqueta de información nutricional" para más información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.

FIGURA 1. LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Adaptado de:
http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm268173.htm

Mito: Cuando algo dice "bajo en grasa" o "sin grasa," significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero.

Verdad: Una ración de un alimento bajo en grasa o sin grasa puede ser más bajo en calorías que una ración del mismo producto con toda su grasa. Sin embargo, hay muchos alimentos procesados que son bajos en grasa o sin grasa pero que tienen igual o más calorías que el mismo alimento con la cantidad completa de grasa. A estos alimentos a veces les añaden harina, sal, almidón o azúcar para mejorar su sabor y textura después de haber eliminado la grasa. Esto le añade calorías al alimento.

Consejo: Lea la información nutricional (vea la Figura 1) en los paquetes de comida para saber cuántas calorías hay en una ración. Compruebe el tamaño de la ración. El tamaño también puede ser menor de lo que está acostumbrado a comer.

Mito: Si omito una comida, puedo bajar de peso.

Verdad: Si usted omite una comida, puede terminar sintiendo más hambre. Esto le puede hacer comer más de lo normal en la próxima comida. Los estudios muestran una relación entre no desayunar y la obesidad. Las personas que no desayunan suelen pesar más que las personas que comen un desayuno saludable.

Consejo: Elija comidas y meriendas ("snacks") que incluyan una variedad de alimentos saludables. Pruebe los siguientes ejemplos:

- Desayuno rápido: coma avena con leche baja en grasa y cubierta con fruta fresca o coma una tostada de pan integral con mermelada de frutas.
- Almuerzos saludables: prepare su almuerzo cada noche, así no tendrá la tentación de salir corriendo de la casa por la mañana sin su almuerzo.
- Bocaditos saludables: empaque un pequeño yogur bajo en grasa, un par de galletas de trigo integral con mantequilla de maní, o vegetales con humus.

Para más información sobre la alimentación saludable, lea nuestro folleto "Cómo mejorar su salud: Consejos para adultos". (Vea la sección de "Información adicional" para los enlaces a este y otros folletos de WIN).

Mito: Comer alimentos saludables es demasiado caro.

Verdad: Comer mejor no tiene que costar mucho dinero. Muchas personas piensan que los alimentos frescos son más saludables que los enlatados o congelados. Por ejemplo, algunas personas piensan que la espinaca es mejor cruda que congelada o enlatada. Sin embargo, algunas frutas y vegetales enlatados o congelados proporcionan tantos nutrientes como los frescos y a un costo menor. Escoja vegetales enlatados bajos en sal y frutas enlatadas en su propio jugo o en agua. No se olvide enjuagar a los vegetales enlatados para quitarles el exceso de sal. Algunos productos del mar enlatados, como el atún, son saludables, de bajo costo y fáciles de conservar en la dispensa. Otras fuentes saludables de proteína que no cuestan mucho son las lentejas, las alverjas o chícharos y los frijoles enlatados, congelados o empaquetados en funda.

Consejo: Fíjese en la información nutricional de los alimentos enlatados, congelados y en funda. Busque alimentos que sean ricos en calcio, fibra, potasio, proteína y vitamina D. También busque alimentos que sean bajos en azúcares agregadas, grasas saturadas y sodio. Para obtener más consejos, consulte *"La buena compra de vegetales y frutas"* y *"Healthy Eating on a Budget"*, ambos en el sitio web de MiPlato (vea la sección de "Información adicional").



Mitos sobre la actividad física

Mito: No es bueno levantar pesas si estoy tratando de perder peso, porque me hará lucir "demasiado musculoso".

Verdad: Hacer actividades que ayudan a fortalecer los músculos regularmente puede ayudarle a quemar más calorías. Para fortalecer los músculos, puede levantar pesas, utilizar bandas de goma o ligas grandes de resistencia, hacer flexiones o abdominales, o hacer quehaceres domésticos o tareas de jardinería que le hagan levantar algo o cavar. Hacer actividades de fortalecimiento 2 ó 3 días a la semana, no le hará "demasiado musculoso". Solamente el entrenamiento intenso para endurecer los músculos, combinado con la genética (los genes heredados de los padres), logran formar músculos muy grandes.

Consejo: Las guías gubernamentales para la actividad física recomiendan que los adultos hagan ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos 2 veces a la semana. Estas guías también sugieren que los adultos deben hacer de 2½ a 5 horas semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada o vigorosa. El ejercicio aeróbico es el que le hace sudar y respirar más rápido e incluye actividades como caminar a paso ligero o andar en bicicleta.





¡NO SE QUEDE AHÍ SENTADO!

En los Estados Unidos, las personas se pasan mucho tiempo sentadas frente a la televisión, computadora, y el escritorio o usando dispositivos de mano. Divida su día, moviéndose más y realizando actividad aeróbica normal que le haga sudar y respirar más rápido.

Haga de 2½ a 5 horas de actividad física de intensidad moderada o vigorosa cada semana.
Salga a correr, a caminar a paso ligero o de excursión, juegue tenis, fútbol o baloncesto, o use una hula hula. ¡Elija lo que más disfrute! Con que haga 10 minutos de actividad física de una sola, varias veces a lo largo del día y de la semana, llegará a su meta para la cantidad total de actividad física que usted debe hacer.

Fortalezca los músculos por lo menos dos veces a la semana.
Haga flexiones de pecho, *"pull-ups"*, levante pesas, haga jardinería pesada o trabaje con bandas de goma de resistencia.

Para más información sobre los beneficios de la actividad física y consejos sobre cómo ser más activo, mire las guías del gobierno en materia de actividad física (vea la sección de "Información adicional" para un enlace).

Mito: La actividad física sólo cuenta si la puedo hacer por largos períodos de tiempo.

Verdad: No es necesario que haga actividad física por largos períodos para lograr sus 2½ a 5 horas de actividad cada semana. Los expertos aconsejan hacer actividad aeróbica durante períodos de 10 minutos o más a la vez. Puede distribuir estas sesiones a lo largo de la semana.

Consejo: Planifique hacer al menos 10 minutos de actividad física tres veces al día durante 5 o más días a la semana. Esto le ayudará a alcanzar la meta de 2½ horas. Tómese unos minutos de su trabajo para dar una caminata. Use las escaleras. Bájese del autobús una parada antes de la suya. Salga a bailar con sus amigos. No importa que sean períodos cortos o largos, estos períodos de actividad pueden sumar a la cantidad total de actividad física que necesita cada semana.

Mitos sobre los alimentos

Mito: Comer carne es malo para mi salud y hace que me sea más difícil perder peso.

Verdad: Comer cantidades pequeñas de carne magra (la que tiene poca grasa) puede formar parte de un plan saludable para perder peso. Si bien es cierto que el pollo, el pescado, el cerdo y las carnes rojas contienen un poco de colesterol y de grasas saturadas, también contienen nutrientes saludables como hierro, proteína y zinc.

Consejo: Seleccione los cortes de carne que tienen menos grasa y quíteles toda la grasa que vea. Los cortes de carne con menos grasa incluyen la pechuga de pollo ("chicken breast"), el lomo de cerdo ("pork loin"), el bistec de carne ("beef round steak") y la carne molida de res extra magra ("extra lean ground beef"). También debe fijarse en el tamaño de las porciones. Trate de comer la carne o el pollo en porciones de 3 onzas (unos 8.5 gramos) o menos.



Mito: La leche y los productos derivados de la leche me engordan y no son saludables.

Verdad: El queso, la leche y el yogur sin grasa o bajos en grasa son tan nutritivos como los productos hechos con leche entera, pero tienen menos grasa y calorías. Los productos de derivados de la leche, también conocidos como productos lácteos, tienen proteína que sirve para aumentar la masa muscular y para ayudar a que los órganos funcionen bien. También tienen calcio que sirve para fortalecer los huesos. La mayoría de las leches y algunos yogures vienen enriquecidos con vitamina D que ayuda al cuerpo a utilizar el calcio. La mayoría de las personas que viven en los Estados Unidos no obtienen suficiente calcio ni vitamina D. Los productos de leche son una manera fácil de obtener más de estos nutrientes.

Consejo: Según las guías gubernamentales, usted debe tratar de consumir 3 tazas al día de leche sin grasa o baja en grasa o su equivalente en productos derivados de la leche. Esto puede incluir bebidas a base de soya enriquecidas con vitaminas. Si usted no puede digerir la lactosa (el tipo de azúcar que se encuentra en los productos de la leche), elija productos de leche que no contengan lactosa o que tengan niveles bajos de lactosa. También puede elegir otros alimentos y bebidas que contengan calcio y vitamina D, como por ejemplo:

- Calcio: salmón enlatado, vegetales de hojas verdes oscuras como la berza o la col rizada, y bebidas a base de soya o tofu hecho con sulfato de calcio.
- Vitamina D: los cereales o las bebidas a base de soya.

Mito: Hacerme vegetariano me ayudará a perder peso y ser más sano.

Verdad: Los estudios muestran que las personas que siguen un plan de alimentación vegetariano por lo general consumen menos calorías y grasas que las personas que no son vegetarianas. Algunos estudios también han encontrado que la alimentación estilo vegetariana está asociada con un nivel más

¿TIENE MÁS PREGUNTAS?

Si usted no está seguro si creer o no lo que dice algún producto o servicio para perder peso o de nutrición, ¡averígüelo! **La Comisión Federal de Comercio** (*"Federal Trade Comission"*) tiene información en inglés sobre las declaraciones falsas de publicidad para bajar de peso. También puede encontrar más información sobre la nutrición y la pérdida de peso hablando con un dietista de la **Asociación Dietética Americana** (*"American Dietetic Association"*). Vea la sección de "Información adicional" para los enlaces correspondientes.

bajo de obesidad, de presión arterial y de riesgo de enfermedad cardiaca. Los vegetarianos también tienen menos grasa corporal que las personas que no son vegetarianas. Sin embargo, tanto los vegetarianos como los no vegetarianos pueden escoger alimentos no tan saludables que pueden afectar su peso haciéndolo subir. Por ejemplo, tal vez coman cantidades grandes de alimentos con mucha grasa y calorías y con poco valor nutricional.

Los tipos de dietas vegetarianas en los Estados Unidos pueden variar enormemente. Algunas personas no comen ningún tipo de producto animal, mientras que otras consumen leche y huevos junto con los alimentos vegetales. También hay quienes se alimentan principalmente siguiendo un plan vegetariano, pero incluyen pequeñas cantidades de carne, mariscos, pollo o pavo.

Consejo: Si usted decide seguir un plan de alimentación vegetariana, asegúrese de ingerir los nutrientes que normalmente obtiene de los productos de animales como quesos, huevos, carne y leche. En la tabla de un lado, encontrará una lista de los nutrientes que pueden faltar en una dieta vegetariana con algunas comidas y bebidas que tal vez le ayuden a llenar sus necesidades para esos nutrientes.



Nutriente	Fuentes comunes
Calcio	Leche y otros productos derivados de la leche, bebidas de soya enriquecidas con calcio, tofu hecho con sulfato de calcio, berza, col rizada, brócoli
Hierro	Anacardos (nueces de la India o *"cashews"*), espinacas, lentejas, garbanzos, pan o cereal enriquecido con hierro
Proteína	Huevos, leche y otros productos derivados de la leche, frijoles, nueces, semillas, tofu, tempeh (producto en forma de pastel que se hace de la soya fermentada), hamburguesas de soya
Vitamina B12	Huevos, leche y otros productos derivados de la leche, bebidas de soya o cereales enriquecidos con vitamina B12, tempeh, miso (otro alimento hecho de la soya)
Vitamina D	Comidas y bebidas enriquecidas con vitamina D, incluyendo, leche, bebidas de soya y cereales
Zinc	Granos integrales (lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos y busque las palabras *"whole" o "whole grain"* antes del nombre del grano), nueces, tofu, y vegetales de hojas verdes como la espinaca, col o repollo y lechuga.

Investigaciones

El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*) realiza y apoya una amplia gama de investigaciones básicas y clínicas sobre la obesidad, Puede encontrar más información en inglés sobre las investigaciones sobre la obesidad en http://www.obesityresearch.nih.gov.

Los participantes en los estudios clínicos desempeñan un papel más activo en los cuidados de su propia salud, además de acceder a tratamientos nuevos de investigación antes de que sean ampliamente disponibles al público y ayudar a otras personas al contribuir a la investigación médica. Para más información en inglés, visite http://www.clinicaltrials.gov.

Información adicional

Lecturas adicionales de la Red de Información para el Control de Peso (WIN)

Los siguientes materiales están disponibles a través de WIN comunicándose con ellos al número de teléfono o fax o en el sitio web listado en su información de contacto de más abajo.

Cómo mejorar su salud: Consejos para adultos ayuda a los adultos a planear pasos para comer alimentos más saludables y hacer más actividad física.

Changing Your Habits: Steps to Better Health (Cómo cambiar sus hábitos: Pasos hacia una mejor salud)** le guía a los lectores a través de los pasos que pueden ayudarles a determinar en qué "etapa" están. Esto quiere decir en qué grado de preparación están para hacer cambios saludables en su estilo de vida. La hoja informativa también ofrece estrategias sobre cómo hacer cambios para comer más saludablemente y hacer más actividad física.

Choosing a Safe and Successful Weight-loss Program (Cómo escoger un programa seguro y exitoso para perder peso)** proporciona una lista de cosas que debe tener en cuenta al elegir un programa seguro y eficaz para bajar de peso, así como una lista de preguntas para hacerles a los proveedores de estos programas.

Tips to Help You Get Active (Consejos para ayudarle a comenzar a ser más activo)** ofrece ideas para vencer algunos de los obstáculos personales, ambientales y de salud para lograr incorporar a la actividad física en su rutina diaria.

*** Documento disponible sólo en inglés.*

Recursos adicionales***

2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Guías de Actividad Física para Estadounidenses).
Estas guías proporcionan información general sobre la actividad física, incluyendo la frecuencia con que debe hacer ejercicio y las actividades que mejor le convienen. Visite http://www.health.gov/PAGuidelines.

Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética).
Para encontrar un dietista o nutricionista registrado en su área, visite http://www.eatright.org o llame al 1–800–877–1600.

Dietary Guidelines for Americans, 2010 (Guías Alimentarias del 2010 para los Estadounidenses)
Usted puede encontrar información y consejos en línea sobre la alimentación saludable, así como para hacer compras y cocinar saludablemente en http://www.health.gov/dietaryguidelines.

Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio)
Averigüe si son verdaderas las afirmaciones que hacen en los anuncios sobre métodos de perder peso en http://www.ftc.gov o llame al 1–877–382–4357 (1–877–FTC–HELP).

Cómo usar la etiqueta de información nutricional
Este resumen en el sitio web de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA*) le indica cómo usar la etiqueta para seleccionar alimentos saludables para usted y para su familia. Visite http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm274593.htm (inglés) o http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm268173.htm (español).

MiPlato
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos tiene información, consejos y herramientas interactivas sobre la alimentación saludable y la actividad física además de cómo comer saludablemente sin gastar mucho dinero. Visite el sitio web de "MiPlato" en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html (español) y http://www.choosemyplate.gov (inglés)

Healthy Eating on a Budget (Cómo comer saludablemente con un presupuesto fijo)
http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-on-budget.html

La buena compra de vegetales y frutas
http://www.choosemyplate.gov/downloads/DGTipsheet9SmartShopping-sp.pdf

*** *Muchos de los recursos adicionales indicados en esta sección están disponibles sólo en inglés.*

Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way
Bethesda, MD 20892–3665
Teléfono: 202–828–1025
Teléfono gratuito: 1–877–946–4627
Fax: 202–828–1028
Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov
Internet: http://www.win.niddk.nih.gov

Síganos en Facebook: http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN*) es un servicio de información nacional del Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH*). WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, y a los medios de comunicación materiales y consejos actualizados con base científica sobre temas que incluyen la alimentación saludable, las barreras a la actividad física, el control de las porciones, y mitos sobre la alimentación y la actividad física.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por los siguientes profesionales de La Clínica del Pueblo, Inc. en Washington DC: Ricardo F. Fernández, M.D., Joshua Kolko, M.D., Marco Castro, MPH, y Sorangel Posada.

Los recursos que aquí se incluyen son solamente para propósitos informativos y su inclusión no implica el endoso de NIDDK o de WIN.

*Las siglas que se usan en este documento son las siglas de la agencia, instituto o programa en inglés, siglas por las que es comúnmente conocido.

Esta publicación también se encuentra en línea en http://www.win.niddk.nih.gov.

Publicación NIH No. 13–4561S
Mayo 2013
NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud®



